

Sportgemeinschaft

Aktuelle Mitteilungen

Neustrukturierung der Gymnastikabteilung

Wechsel in der Abteilungsleitung

In unserer Gymnastikabteilung hat sich Einiges getan. Nach über 30-jähriger Tätigkeit als Abteilungsleiterin und Übungsleiterin hat Christine Starz beide Ämter zum April 2016 abgegeben. 1. Vorsitzender Dr. Andreas Metschke bedankte sich bei ihr im Namen der Vorstandschaft ausdrücklich für die engagierte Betreuung einer der „Gründungssparten“ unserer Sportgemeinschaft. Die ehrende offizielle Verabschiedung wird in der erweiterten Vorstandssitzung Ende des Jahres vorgenommen.

Neue Abteilungsleiterin ist Birgit Weigand. Die bei der Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt beschäftigte Birgit Weigand

ist langjähriges Mitglied der SG und selbst schon länger in der Gymnastikabteilung aktiv. Sie hat sich spontan bereit erklärt, die Abteilungsleitung zu übernehmen. Die Vorstandschaft hat daher auf Vorschlag der Mitglieder der Gymnastikabteilung in seiner Sitzung am 02.03.16 einstimmig beschlossen, Birgit Weigand mit Wirkung vom 01.04.16 zur Leiterin der Abteilung Gymnastik zu bestellen.



Neue Abteilungsleiterin Gymnastik Birgit Weigand.



Scheidende Abteilungs- und Übungsleiterin Gymnastik Christine Starz (vorne) im Kreise ihrer „Schützlinge“.

Gymnastikgruppe ab April 2016 unter neuer Leitung

Nachdem Christine Starz, unsere langjährige bewährte Kursleiterin der Gymnastikgruppe, auch für diese Tätigkeit leider nicht mehr zur Verfügung steht, konnte der Vorstand der Sportgemeinschaft Herrn Bernd Hemmerich, der seit mehreren Jahren als Übungsleiter im Hochschulsport und Gesundheits-sport am Sportzentrum der Universität Würzburg tätig ist, ab April 2016 als neuen Kursleiter gewinnen. Schwerpunkt der Kurse wird die Verbesserung der Mobilität und Stabilität im Bereich der kompletten rumpfaufrichtenden Muskulatur sein. Die Gymnastikkurse finden weiterhin wie bisher, montags und mittwochs, jeweils 17:00 Uhr – 17:45 Uhr, außerhalb der bayerischen Ferienzeiten in der unteren Turnhalle des Wirsberg-Gymnasiums statt.

Unser neuer Übungsleiter Gymnastik stellt sich selbst wie folgt vor:

„Mein Name ist Bernd Hemmerich, ich bin seit mehreren Jahren als Übungsleiter im Hochschulsport am Sportzentrum der Universität Würzburg tätig, u.a. im Bereich Gesundheits-sport als Trainer für Rückengymnastik und CORE-Training. Neben der Allgemeinen BLSV Übungsleiter-C-Lizenz habe ich u.a. noch den Fitnesstrainer-B absolviert.



Bernd Hemmerich

Bereits aufgrund meiner eigenen langjährigen Bürotätigkeit als Diplom-Verwaltungswirt (FH) sind mir die diversen potenziellen Rückenprobleme der Bediensteten durchaus bekannt. Im Rahmen der o.a. Gymnastikkurse beabsichtige ich, sowohl die Mobilität - Beweglichkeit - als auch die Stabilität - Muskelaufbau - der kompletten rumpfaufrichtenden Muskulatur der Teilnehmer(innen) zu verbessern. Selbstverständlich sind auch männliche Bedienstete in der Montagsgruppe herzlich willkommen.“

Sportliche Grüße,

Bernd

Gymnastik 50+ nach wie vor sehr gut angenommen

Auch das seit Oktober 2014 unter neuer Leitung von Joanna Prenkiewicz durchgeführte Programm Gymnastik 50+ kommt weiterhin sehr gut bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an. Joanna Prenkiewicz ist ausgebildete Physiotherapeutin, mit verschiedenen Zusatzqualifizierungen, z.B. Bobath, MLD, Entspannungstechniken, Gerätetraining und Zumba. Ziel dieses Kurses ist es, die Lust an der Bewegung neu entdecken. Mit viel guter Laune wird gemeinsam die Muskulatur und das Skelettsystem gestärkt, was gerade im reiferen Alter äußerst wichtig ist.

wr

Fotos: privat

Folgende Ansprechpartner und Trainingszeiten stehen nunmehr für alle Gymnastikbegeisterte zur Verfügung:

Abteilungsleiterin:

Birgit Weigand, Tel. 0931/3511-8134
E-Mail: birgit.weigand@fhws.de

Montag, 17.00 – 17.45 Uhr (**Damen und Herren**)
Wirsberg-Gymnasium, Am Pleidenturm 16
Übungsleitung: Bernd Hemmerich

Mittwoch, 17.00 – 17.45 Uhr (**Damen**)
Wirsberg-Gymnasium, Am Pleidenturm 16
Übungsleitung: Bernd Hemmerich

Donnerstag, 17.15 – 18.00 Uhr (**Gymnastik 50 +**)
Dr. Karl Kroiß-Schule f. Gehörlose und Schwerhörige, Berner Str. 14
Übungsleitung: Joanna Prenkiewicz